الله(ج) فرمايي: ﴿ بَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا ﴾ (فصّلت: ۱۰) يعني په ځمکه کې برکت کيښود ، خوراکونه يې په اندازه پيدا کړل. دخدای(ج) له نومونو څخه يو نوم « مقيت » داندازه نيونکی په معنی ده يعني هغه خوندي ساتونکئ ذات دئ چې هر څه په اندازه ورکوي ترڅو خوندي پاته شي. دغه تقدير يو اريانونکئ توازن دئ چې تولـه دنيايې په برکې نيولې او خلل پکښې نه راځي داسې چې:

﴿ وَوَضَعَ الميزَانَ:
أَنْ لاَ تَطْغَوْا في الميزَانِ!
وأَقِيمُوا الوَزْنَ بالقِسْطِ وَلاَ تُخْسِرُوا الميزَانَ ﴾

(الرحمن:۷-۹)

يعني تله مو مقرره کړه ترڅو په تله کې تيرئ ونکړئ او رښتينئ او په انصاف سنجش وکړئ، په وزن کولو کې انصاف په پام کې ولرئ او نقصان مه کوئ، او بيا فرمايي:

﴿ وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا ،
وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ،
وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُون ﴾

(الحِجر:۱۹)

يعني ځمکه مو هواره کړه ، په هغې کې مو غرونه پيدا کړل او هر څه مو په سنجش سره پکښې راوغورول.

خدای(ج) تول څيزونه دځمکې پر مخ ددې لپاره مسخر کړي چې انسان تري گټه واخلي لکه چې په بيلا بيلو ځايونو کې فرمايي: ﴿ سَخَّرَ لَكُمُ البَحْرَ ﴾ (الجاثيه:۱۲)، ﴿ سخَّرَ لَكُمُ الأَنْهَارَ ﴾ (ابراهيم:۳۲)، ﴿ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي الأَرضِ ﴾ (الحج:٦٥)،

﴿ سَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالقَمَرَ ﴾ (ابراهيم:۳۳)، ﴿ سَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهارَ ﴾ (النحل:۱۲) او ﴿ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ جَمِيعاً ﴾ (الجاثيه:۱۳)! يعنې تاسو ته مو سيندونه او سمندرونه مسخر کړل څه چې په ځمکه کې دي او لمر او سپوږمۍ مو درته مسخر کړه، شپه او ورځ مو ستاسو په تسخير کې درکړه او ټول کوم څيزونه چې په ځمکه او آسمان کې دي، هغه مو ستاسو په تصرف او تسخير کې درکړل.

لمر يې دانسان په تسخير کې ورکړ چې په کال کې دځلورسوه زرو کيلو مترە مکعبو په شاوخوا کې اوبه ځمکې ته راوروي او دهر شي دژوند سبب کيږي، په خروارونو انرژي ورکوي چې له حد او حساب څخه بهر دئ، هغه نباتاتو ته شين رنګ وربخښي او داسې شکل ته يې اړوي چې انسان هغه استعمالوي. لمر له خپلو ورانګو څخه په تاکلې او برابره اندازه ځمکې ته ورليږي چې دهغو په وسيله تودوخه او پاکوالئ برابريږي او دتخريب او هلاکت لپاره ندئ. ځمکه يې دانسان په تسخير کې ورکړي چې په هغې کې **نباتات او حيوانات** ژوند کوي چې دانسانانو خوارە دي. داسې ميکروبونه او ژوندي موجودات پکښې شتە چې چاپيريال له ککړيو او ضررونو څخه ژغوري. **عضوي او غير عضوي** مواد دژوندیو موجوداتو او خوړو په ترکيب کې راځي. ﴿ الم نَجْعَل ألأرضَ كِفَاتاً أَحْيَاءً وَ أَمْوَاتاً ؟! ﴾ (المرسلات: ۲۵ - ۲۶) آيا ځمکه مو دمړو او ژوندیو جمع کوونکې نده گرځولې؟ ﴿ الجبالَ أوتاداً ﴾ (النبأ: ۷) يعنې غرونه يې دځمکې دآرامولو لپاره دميخونو په توگه خلق کړل او څرنگه چې ميوږی يا ميخونه د کوچيانو کيږدئ او خيمې تينګې او استواره ساتي، هماغسې غرونه ځمکه دهغې داوزون له طبقې سره له هلاکت او تخريب څخه ساتي.

په ياد راولئ نور هغه څيزونه چې خداى(ج) دانسان لپاره مسخر کړيدي.

انسان له پخوا څخه په هغه علم چې الله(ج) ورته ورکړئ ؤ پوهيده چې ژوندبې په فزيکي چاپيريال پورې مربوط دئ چې هغه ته هوا ورکوي تر څو نفس وباسي، له هغې

ګرمي او روښنايي څخه برخه من دئ چې لرېي ورکوي. له همدې چا پيريال څخه اوبه او خواړه له حيواناتو او نباتاتو څخه ترلاسه کوي په هغې مالګې چې له کانونو څخه يې په لاس راوړي خپل خواړه خوندور کوي له همدې چا پيريال څخه داسې مواد ترلاسه کوي چې ځانته تر ې جامې سامان او مسکن يا کور جوړوي تر څو دروزګار له شر څخه په امان کې وي.

الله(ج) انسان ته دهغه دارتيا وړ په اندازه د تصرف او استفادې قدرت ورکړئ چې له اوبو څخه يې د ډول ډول انرژۍ د توليد په مقصد کار واخيست، له هر نبات څخه چې ويې غوښتل دخوړو په حيث کار واخيست. حيوانات يې د سورلۍ او کار لپاره اهلي کړي د بل انسان ورور سره يې د پوهې او زده کړې په برخه کې مرسته وکړه تر څو د ځمکې او آسمان له خير او برکت څخه زياته ګټه واخلي.

د غه ځيزونه له هغه هدف او مقصد سره چې لپاره يې پيدا شويدي بشپړ انسجام او هماهنګي لري لکه چې فرمايي: ﴿ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ﴾(هود: ٦١) يعني خداى(ج) هغه ذات دئ چې تاسو يې له ځمکې څخه پيدا کړئ او له تاسو څخه يې وغوښتل چه هغه آباده او ودانه کړئ. او څوک يې چې د آبادئ او ودانولو صلاحيت لري، په هغې باندې د پاينبت ورډي لکه چې فرمايي: ﴿ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ ﴾ (انبيأ: ١٠٥) ځمکه زما با صلاحيته بنده ګانو ته ميراث ده. د بشريت تاريخ د ير داسې کسان په ياد لري چې ځمکه يې بوې او آباده کړه. ﴿ أَثَارُوا الْأَرْضَ وَ عَمَرُوهَا ﴾ (الروم: ٩) خو په انساني تقدم او پرمختګ سره ورو ورو ځني داسې د فساد آثار او نښې نښانې راپيدا شوې چې زيادتره د د ې شتمنيو څخه د ناجائزه ګټه اخستنې باعث شول.

مخکې مو د ميزان يا توازن په هکله خبرې وکړې چې الله(ج) په طبيعت او کائناتو کې ايښئ چې انسان هم ورکې شامل دئ. لد ې ميزان څخه کولائ شو روغتيايي ميزان چې د انسان صحي او حياتي چارې سمبالوي او همدارنګه محيطي يا د چاپيريال

میزان استنباط کړو چې له روغتیايي میزان سره په هیڅ شي کې توپیر نلري. ځکه چې په چاپیریال کې میزان دقیق او ډینامیکي توازن متحرک دئ. د اعتدال په حالت کې لازم ده، ترڅو په هغه سره محافظه او ساتنه وشي. چاپیریال هم روغتیايي پوتانسیل لري چې دتولو اختلالونو دصحیح کولو ضامن دئ. ددې پوتانسیل تقویه واجب ده ځکه چې دهغه دنشتوالي په صورت کې توازن مختل کیږي.

داتول ددې الٰهي قانون پربنسټ دي چې:

﴿ وَ وَضَعَ المِيزَان
أَنْ لا تَطْغَوْ فِي المِيزَان!
وَأَقِيمُو الوَزْنَ بِالقِسْطِ
وَ لَا تُخْسِرُوا المِيزَان! ﴾ (الرحمن ۷-۹)

یعنې تله یې کیښوده ترڅو تاسو په تله کې تیرئ ونکړئ، صحیح او په انصاف سنجش وکړئ او په وزن کولو کې نقصان مه کوئ.

په داسې حال کې چې انسان دځمکې په آبادولو مامور او مکلف شوئ نو دا مکلفیت هم لري چې داسې شئ تولید نکړي چې چاپیریال ته دفساد او زیان سبب شي. دا ځکه چې دچاپیریال دپوتانسیل خوندي ساتنه دتوازن دخوندي ساتنې سبب کیږي. هر **طغیان** او خساره دا توازن له منځه وړي او دطغیان او خسارې جبران باید وکړي.

﴿ ظَهَرَالفَسَادُ فِي البَرِّ وَ الْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاس، لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُون ﴾ یعنې دهغه ناجایزه اعمالو له کبله چې خلکو وکړل په وچه او اوبو کې فساد راڅرګند شو. خدای (ج) دځینو عملونو عذاب پرې دروڅا که ترڅو له خپلو ګناهونو څخه بیرته وګرځي.

لدې چې انسان په خپلو چارو کې په اعتدال او توازن اکتفأ ونکړه او له صنعتي انقلاب څخه وروسته یې داسې لوړ خیزونه واچول چې فکر او خیال هم هغه نشو قیاس

کولای. دشلمی پیړی په وروستی څلورمه کې له فابریکو او کارخانو څخه داسې زهر جن بخارونه راپورته کیږي او زهر او ضرر هرې خواته شیندي، دخوف او هیبت څیره هره خوا خپروي چې سارئ یې ندئ لیدل شوئ. مچانو او حشرویې دنورو په ضرر او آزار پیل وکړ، اتمي وژونکې وړانګې په ژوبله او وژنه اخته شوې. پدې انقلاب کې انسان په داسې حال کې چې ژبه یې له تُندې او سترپا راوتې، لا په همدې بدبختیو پسې په منډه دئ او په هر مصیبت کې یې لا نور زیاتوالی غواړي ... دلته دخدای (ج) داقول تحقق مومی چې ﴿ أَلْهَاكُمُ التَكَاثُرُ حَتَّىٰ ذُرْتُمُ ٱلْمَقَابِرَ ﴾ (التکاثر :۱-۲) یعنې د زیات غوښتنې حرص تاسو له خدای څخه غافل کړی تر څو چې و مولیدل کبرونه ....

# ۳

او اوس د دې زیات غوښتنې څنې بیلګې ذکر وو.

## ۱ - اوبـــه

که په بیدیاکې یوه کوچې ته دهغه دورځنیو اړتیاؤ لپاره دری لیټره اوبه بس کیږي، ښاري متـمدن انسان په شـاروز کې په دوه زره لیټرو هم قناعت نلري؛ چې هغـه دخپل څښـاک، پخلا، ځان او کور دنظافت او صفایې او دباغچې په اوبه کولو کې مصرفوي. د دې اوبو څخه یوه اندازه یې په هغو کروندو کې لګیږي چې ورڅخه خواړه خوري، څه یې په فابریکو او څارویو یا حیواناتو مصرفیږي چې دهغو له غوښې او شیدو څخه برخه من کیږي او داسې نور... نو لدې کبله دڅاګانو کیندلو، دویالو او بندونو جوړولو او نلونو غزولو ته زیاته اړتیا ده.

خو متـمدن انسان داسـتعـمال په بیـلابیلو مرحلو کې هغـه ککړوي، لکه چې په **شخصي استعمال** کې میکروبونه، پارازیتونه او نور دبدن اضافی مواد اوبوته وراچوي؛ په **کورني استعمال** کې د تنظیفاتو او ځای جاړو خاورې خزلې، کیمیاوي مواد د پخلنځي دسبزیجاتو او میـوه جاتو پوټکي او دلوښـو دوینځلو کـثـافات او نـور اوبوته ور اچول کیږي؛ **په کرهنه** کې پارو، دحشراتو ضد درمل او د حیواناتو فضله جات چې دنا روغیـو ګڼ شمیر عوامل په ځان کې لري؛ **په صنعت** کې دفابریکو او کارخانو د تولیداتو اضافي مواد، ککړې او ناولې اوبه، رسوبات او تفالې اوبوته ورزیاتیږي. لنډه داچې دهغو موادو ډولونه چې په بیلابیلو طریقو سره اوبه ککړوي له شمار څخه بهر دي خو مونږ یې دلته

دځنو مهمو يادونه کوو:

**الف) عضوي فضلات:** دهغو يوه منبع په کليو او ښارونو کې انساني ځجاست دئ چه په يوه اندازه وي، نور يې دحيواناتو چټلي او نباتي فضلات دي. سره ددئ چې کورني ځجاستونه دعضوي فضلاتو تر ټولو مهم مصدر دئ خو صنعت هم پدې برخه کې تر هغو کمه ونډه نلري چې تر ټولو مهم يې دخوراکي موادو دصنعت او دکاغذ دتوليد دصنعت فضله جات دي چې دهغو زياته اندازه دحيواني او نباتي اجزاوو سره اوبوته اچول کيږي. ددغو عضوي فضله جاتو د تجزيې لپاره جراثيم او ميکروبونه له اوبو څخه خپل دضرورت ور اکسيجن ترلاسه کوي چې دا پخپل وار يوه بله لويه ستونزه رامنځ ته کوي او هغه دماهيانو او نورو آبی حيواناتو له منځه وړل دي چې هم دهغو دضرورت ور اکسيجن په اوبو کې له منځه ځي او هم دغه ککړوالئ په هغو کې دانتاني ناروغيو امکانات زياتوي.

**ب) ژوندي عوامل:** تر ټولو مهم يې ميکروبونه، ويروسونه، پرازيتونه او نور ميکروسکوپيک ژوندي موجودات دی چې زياتره يې دناروغيو دمنځ ته راتګ سبب کيږي. دغه ژوندي موجودات دځجاستونو او ځنې صنعتي فضلاتو سره په خاصه توګه بيا دمسلخ له مربوطاتو، قصابيو او چرمګرو څخه اوبوته ورننوځي. سره ددې چې دکولرا او تايفوئيد ميکروبونه په پرمخ تللو هيوادونو کې تر کنترول لاندې راوستل شوي خو په وروسته پاتې او پرمختيايي هيوادونو کې ستر خطر دئ. تر هغو لا مهمه دويروسونو پر ضد مبارزه ده چې داکثرو داخلی غړو لکه معدې، کولمو، ځيګر... التهابونه منځ ته راولي چې دا پخپله يوه لويه روغتيايي ستونزه ده.

**ج) سري:** سره او هغه نور مواد چې دنباتاتو د ودی او قوت سبب کيږي، يو له هغو اساسي موادو څخه دي چې اوبه ککړوی او تر ټولو مهم او خطرناکه ککړونکي عناصر يې نايتروجن او فاسفورس دي. ځرنګه چې دغه عناصر دځجاستونو، مصنوعي فضلاتو، سری او نورو هغو موادو سره چې نيترات په ځان کې لری اوبوته ورګډيږي، په بيولوژيکي وسيلو سره له اوبو څخه جلا کيدای نشي خو داوبو نباتات دخپلې ودې لپاره له هغو څخه

استفاده کوي چې زياتې ستونزې رامنځ ته کوي. اوبه بدبويه او بدخونده کوي چې د څښلو وړ تيا نلري.

**د) ترکيبي عضوي مرکبات:** په هغو کې د کور دوسايلو د تنظيف مواد، حشره وژونکي، او صنعتي کيمياوي مواد شامل دي. تر ټولو مهم حشره وژونکي ډي ډي ټي، الډي ايلډرين او کلوردان دي چې د حشراتو او نورو زراعتي آفتونو د له منځه وړلو لپاره استعماليږي چې بالاخره داوبو سره وصل او مخلوطيږي.

**هـ) غير عضوي کيمياوي مواد:** په دغو کې تر ټولو مهم ککړونکئ سيماب دئ چې داوبو په نلونو او کانالونو کې خطرناکې ستونزې رامنځ ته کوي. سيماب په اوبو کې لږ مايکروسکوپيکو ژوندي موجوداتو، دهغو نه پسې کبانو او بيا مرغانو ته چې ښکار کيږي او په وروستي مرحله کې انسان بدن ته ورننوځي. دغه عنصر او فلز د کانالونو د کيندنې له منبع، صنعت، او بولګونې او تيل او ګاز و له شبکې څخه او همدارنګه د صنعتي فضلاتو سره د ډول ډول تيزابونو په ترکيب کې اوبو ته ورګډ يږي.

**و) راډيواکتيف مواد:** داوبو هغه ککړتياوې دي چې له اتمي بټيو څخه اوبو سره ورګډ يږي. مهمه نده چې دا بټي د نارو غيو د تشخيص او تداوي لپاره راډيو اکتيف مواد توليدوي او که د بريښنا د انرژۍ او اتومي بمونو د جوړولو لپاره. همدارنګه د اتومي بمونو د چاودلو څخه زياته اندازه راډيو اکتيف مواد توليد او د څمکې پر مخ خوريږي.

**ز) تودې اوبه:** د صنايعو او فابريکو د سړولو لپاره په زياته اندازه داوبو استعمال، نوې ککړتياوې رامنځ ته کوي. دغه زياته اندازه سړه وونکې اوبه چې د بريښنا د توليد په فابريکو، د پټروشيمي او نفتي صنايعو په تصفيه خانو نو او نورو صنعتي موسسو کې استعماليږي، بالاخره کانالونو، نيرونو، سيندونو او سمندرونو ته ورتوئيږي چې په نتيجه کې داوبو د تودوخې درجه لوړه بيايي او په اوبو کې د اکسيجن د انحلال درجه راټيټوي. د دې کار په نتيجه کې د ککړ يو تجزيه د اکسيجن په وسيله راټيټ او د هغو په نتيجه کې د کبانو او نورو بحري ژوو خواړه په بحر کې کميږي. له بلې خوا د اوبو تودوخه

داوبو پر ژوندیو موجوداتو مستقیمه ناوړه اغیزه کوي، دهغوی دژوندانه چاپیریال بدلوي او له تکثر او توالد څخه پاته کیږي. دغه داوبو تودوخه داکسیجن دمصرف تعاملات هم ګړندي کوي.

**ح) نفت یا تیل:** په تیلو باندې داوبو ککړیدل هله رامنځ ته کیږي چې له بیړیو څخه او په هغو کې له تانکرونو څخه دځنو حوادثو او بې پروایيو په نتیجه کې تیل اوبو ته ورتوی شي. په کال کې دیونیم میلیون ټنو په شاوخوا کې تیل سمندرونو ته ورتوئیږي چې دغه په تیلو لړلې اوبه داوبو د ژوو دهلاکت او مړینې سبب کیږي او همدارنګه دکبانو او نورو ژوو خواړه له منځه وړي.

له ډیره پخوا څخه دانسان پر روغتیا باندې داوبو دککړوالي ضررونه پیژندل شوي چې دغه ضررونه کیدای شي د دې اوبو دځښاک اویا پکښې دلمبلو او دکبانو د روزنې او په کرهڼه کې یې داستعمال له کبله را پیدا شي. په پرمختیایي هیوادونو کې د بدرفتونو او تشنابونو اوبه او پکښې فضلات دځمکې دسر او ځمکې دلاندې اوبو دککړولو اساسي مسئول دي. برسیره پر هغو کله کله ځنې نابیره پیښې هم لکه چاودنې دسیندونو او بحرونو داوبو دخطرناکه ککړیو سبب کیږي چې داوبو دحیواناتو او انسانانو ژوند له خطر او ګواښ سره مخامخ کوي. دهغو دخوړو منظمه کړۍ شلوي او پاته دې نه وي چې د دغو اوبو دکبانو او نورو ژوو خوړل بیا دروغتیا لپاره لویې ستونزې رامنځ ته کوي.

## ۲- هوا

په هغو تعریفونو کې چې مالوستلي، دهوا لپاره می دابن سینا له تعریف څخه بل غوره دقیق، لنډ او جامع تعریف چې زر کاله دمخه یې کړیدئ، پیدا نکړ. هغه وایي:

**«له هوا څخه مقصد په فضا کې هغه خپور شوئ جسم دئ، چې مرکب دئ له: (۱) حقیقي هوا، (۲) داوبو دبخار له اجزاوو، (۳) ځمکنی اجزا چې دلوګی او**

## غبار په ځير پورته کيږي، او (٤) داور له اجزاوو څخه.

نن مونږ پوهيږو چې هوا لاندې ترکيب لري: (١) دايمي غازات (حقيقي هوا) چې عبارت دئ له اکسيجن او نايتروجن څخه، (٢) هغه غازات چې غلظت يې په هوا کې بدلون مومي لکه داوبو بخارات يا براس او کاربن دای اکسايد، (٣) کوچنۍ جامدې ذرې او مايع چې دځمکې اجزا او په هوا کې په معلق شکل دي لکه لوګئ ګرد او غبار...، (٤) دول دول ورانګې يا اورنې اجزا چې له خارجي فضا څخه ورته ورننوځي لکه کيهاني او دلمر ورانګې.

پدې ځای کې غواړو چې دهوا پر ځنې ترکيبي عناصرو يو څه رڼا واچوو:

دغازاتو له جملې څخه چې غواړو پرې رڼا واچوو يو کاربن دای اکسايد دئ چې په فضا کې دحيواناتو او نباتاتو له تنفس او دځنې ځيزونو له سوځلو څخه پورته کيږي او بيا له فضا څخه دنباتاتو په وسيله دنوري ترکيب عملې له لياري اخستل کيږي. دبشر دفعاليت په نتيجه کې دهوا په محتوياتو کې زيات بدلون راغلئ چې له هغو جملې څخه پدې وروستۍ پيړۍ کې دهوا کاربن دای اکسايد د ٢٥٪ په اندازه زيات شوئ او نور هم لا په زياتيدو دئ. دا پدې دليل چې داحتراقي موادو څخه استفاده زياته شوې چې په نتيجه کې يې په توليد کې ډيروالئ راغلئ؛ او وني او بوټې وهل کيږي چې په نتيجه کې يې دنوري ترکيب له لياري مصرف کم شويدئ.

له مهمو غازونو څخه يو بل هم اوزون دئ چې داکسيجن يو ډول دئ او په ترکيب کې يې درې اتومه اکسيجن شامل دئ. دايو عجيب غوندې غاز دئ چې دهوا په لاندنيو طبقو کې يوه تخريش کوونکې ماده ده او مخاطي غشاګاني په خاصه توګه دتنفسي جهاز مخاطي غشا تخريشوي خو دهوا په لورو طبقو کې ساتندويه رول لري او د ماوراً بنفش ورانګې چې له لمر څخه راځي جذبوي. دلمر دورانګو يوه زياته برخه چې دځمکې اوږدوالی يې تر ٣١٠ نانومترو څخه کم وي د اوزون په وسيله جذبيږي. او هغه داسې

بسم الله الرحمن الرحيم

# سريزه


**ليکونکی:**

ډاکټر حسين عبدالرزاق جزائري

دنړيوالې روغتيايي اداري

دختيځې مديترانې دسيمه ايز دفتر مدير


دچاپيريال موضوع په ننې عصر کې داسې منزلت لري چې نورې موضوعګانې هغې درجې ته نشي رسيدای ځکه چې هغه دوګړو او ټولنې په روغتيا او په کومې تګ لارې چې هغوی تړې پيروي کوي، مستقيمه اغيزه لري.

له همدې کبله نړيوال روغتيايي سازمان دخپل تأسيس له وخت څخه تر نن پورې درروغتيا او چاپيريال مسئلې ته ځانګړې پاملرنه لري. ددې پاملرنې يوه برخه يې داده چې پدې اړوندې يو ځانګړې پروګرام پيل او ددې برخې څو تنه متخصصين يې پکښې په کار ګمارلي دي.

داپټه نده چې هغه چاپيريال چې انسان دلړی ورځې څخه پکښې هست او پيدا شوئ دهماغې ورځې نه پر هغه مهربان، دروغتيا او سلامتيا ملګرئ او دژوندانه دوسايلو ضامن يې ؤ. که چيرې وچ صنعتي ګرندي تمدن، ژور بنيادي او خطرناکه بدلونونه په هغه او دهغه په ترکيب کې نه وای رامنځ ته کړي، نو اوس به هم هماغسې و ؤ لکه په زرګونو کلونو مخکې چې يې دوام درلود. ننې تمدن ددې پر ځای چې چاپيريال دخير مصدر وګرځوي دشر مصدر يې وګرځاوه، ددې پر ځای چې هغه په يوه خوندي او مصئون پنا

وړانګې دی چې ژوندي موجودات تخریبوي. اوزون دهوا په لوړو طبقو کې له عادي اوکسیجن څخه چې مالیکول یې دوه اټمه لري (O2)، جوړیږی داسې چې دوه اتومه اکسیجن دلمر ماورأ بنفش وړانګې جذبوی او دري مالیکوله یې په دوه مالیکوله اوزونو (O3) بدلیږي. په دوهمه مرحله کې اوزون دماورأ بنفش وړانګې جذبوي او بیرته په دوه اټمه اکسیجن ماتیږي دا دوهم تعامل چې داوزون تجزیه ده، ځني ګازونه لکه نایتروجن اکساید (NO)، نایتروجن دای اکساید (NO2)، کلورین (Cl) او کلورین اوکساید (ClO) چټکوي.

په هوا کې دالوتکو په ماشینونو کې دغازاتو داحتراق له املې او همدارنګه په کرهڼه کې دنایتروجن لرونکې کیمیاوی سرې دمخ په زیاتیدو استعمال له وجې، دنایتروجن دمرکباتو اندازه په هوا کې زیاته شوې او همدارنګه دکلورین دګاز دمخ په زیاتیدو استعمال له کبله، کلورین لرونکي مرکبات هم په هوا کې زیات شویدي. په خاصه توګه ترای کلورو فلورو کاربن (CFCl3) او دای کلور دای فلور کاربن (CF2Cl3) چې په سړوڼکو ماشینونو کې استعمالیږي.

دغه کلورین لرونکي غازونه دهوا په لاندنیو طبقو کې ثابت خو په لوړو طبقو کې یې دلمر دماوراء بنفش وړانګې جذبوي او په ډیره چټکۍ سره په فعال کلورین آزادیږي. لکه چې لیدل کیږی پدې وروستیو کلونو کې دهوا په لوړو طبقو کې داوزون غلظت تیټ شوئ نو ځکه دځمکې دمخ ژوندي موجودات چې انسان هم پکښې راځي دماوراء بنفش وړانګو دناوړه او خطرناکو اغیزو له ګوابښ سره مخ دي.

داوزون ګاز چې په اصل کې دځمکې پرمخ پیدا کیده (د ۱۰ - ۳۰ فی ملیون په غلظت)، مضر او آزارووونکئ نه ؤ چې دهوا دلوړو طبقو څخه دځمکې سطحې ته راکوزیده. خو دنایتروجن لرونکو مرکباتو زیاتوالئ دهوا په لوړو طبقو کې، داوزون اندازه کمه کړه، دماوراء بنفش وړانګې دځمکې خواته راکوزې، او دهوا په لاندنیو طبقو کې داوزون دتولید او زیاتوالي سبب شوې. اوزون دهوا په تیټو طبقو کې دهغو غازاتو

سره یو ځای چې دموټرو له لوګي سره راوځي، په انسانانو کې دمضرو نښونښانو (لکه توخي چې په ۱۵۰ برخو په یوه ملیون، دځنجرې تخریش چې په ۳۰۰ برخو په یوه ملیون غلظت سره را پیدا کیږي) سبب کیږي او برسیره پر هغو دنباتاتو دودې دتأثیر سبب هم کیږي.

ابن سینا دهوا یوه برخه داورنې اجزاوو په نامه یاده کړې او مونږ یې یوه برخه دماوراء بنفش په نامه یاده کړه، یو بل ډول دلمر وړانګې هم دي چې دماتحت قرمز یا (Infrared) وړانګو په نامه یادیږي، دلمر څخه ځمکې ته رارسیږي او ځمکه هغه جذبوي. وروسته بیا هغه یې چې جذب کړي بیرته هوا ته آزادوي چې په هوا کې بیا هغه کاربن دای اکساید او داوبو بخار چې موجود دئ جذبوي. او وروسته بیا له هغه څخه یو څه دځمکې لورې او څه د آسمان لورې یعنې خارجي فضا ته خپریږي. چې دغه ډول داوبو بخار او کاربن دای اکساید دځمکې دتودیدو سبب کیږي پخوا چې کاربن دای اکساید کم ؤ دما تحت قرمز وړانګې چې له ځمکې څخه هوا ته پورته کیدې، ټولې نه جذبیدې او خارجي فضا ته به تلې نو ځکه به ځمکه نه تودیدله. که چیرې دا اغیزه نه وای دځمکې دتودوخې درجه به تر ۳۶ درجو رسیدلای.

دغه مسئله په عمومي ډول په ښیښه خانو کې ښه لیدل کیدای شي، سره ددې چې دا تسمیه چندان صحیح هم نده ځکه چې پخپله ښیښه هم هغه حرارت چې دننه وی، ساتی او نه یې پریږدي چې بهر ته نقل شي خو فضائي پرده دوړانګو په وسیله دحرارت یا تودوخی لیږد یدنه منع کوي.

دډبروسکرو، تیلو او ګازو سوځل په ښارونو کې دهوا په محتویاتو کې کاربن دای اکساید زیاتوي نو ځکه دهوا دتودوخې درجه په موضعي ډول لوړه ځي او په عمومي ډول په ټوله نړۍ کې تودوخه لوړیږي او هغه دتودوخې توازن (heat balance) چې دلمر دماتحت قرمز دوړانګو دسقوط او دتکراري انعکاس په نتیجه کې ځمکې او آسمان تر منځ، منځ ته راځي، مختل کوي.

کار په همدې ځای پای ته نه رسیږي، بلکې له هغو څخه ټیرئ کوي او هوا په اجنبي موادو هم ککړیږي چې دهغه د طبیعي ترکیب مخالف او موازینو ته یې اخلال وارد وي. ابن سینا مخکې لا پدې هکله داسې ویلي دي:

**«ترڅو چې هوا صافه او معتدله وي او اجنبي مواد چې دروح د مزاج مخالف دي ورکې زیات نشي دروغتیا ساتندوی او که چیرې یې بدلون وموندنو برخلاف عمل کوي».**

بیا تفصیل ورکوي داسې وایي:

**«بنه هوا هغه ده چې بخار یا براس او لوګئ ورسره مخلوط نه وي ځکه هوا په فضا کې آزاده او په دیوالونو کې بندنده، مګر داچې عمومي فساد یې اغیزمنه کړي چې په هغه صورت کې بیا آزاده هوا تر وریځجني هوا دمنلو ور ده.»**

د بښارونو هوا د کلیو د هوا په پرتله څو ځله زیات ککړیږي او ستونزې رامنځ ته کوي. په خاصه توګه دلویو او سترو بښارونو هوا لکه چې علامه ابن خلدون پنځه سوه کاله د مخه هغې ته پاملرنه کړې او وایي:

**«هوا په بښارونو کې د بهرنیو کو بخارونو سره د ګډیدو او د فضلو موادو د زیاتوالي له کبله فاسدیږي.»**

د غه ستونزه تر صنعتي انقلاب وروسته د یره زیاته شوې او زیات شمیر لوی بښارونه د خرابې خپه کوونکې هوا سره مخامخ او دا ککړ توب لا نور هم مخ په زیاتیدو دئ. دا ځکه چې د ترانسپورتي وسیلو شمیر خورا زیات شوئ چې د هوا ۵۶٪ ککړوالئ د هغو دسوخت له موادو څخه دئ. پدې ترانسپورتي وسیلو کې الوتکې، اورګاډي او بیړۍ ګانې هم شامل دي. تر هغو وروسته بیا د بریښنا د تولید دستګاه وې او د تسخین یا

تودولو استیشنونه راځي چې دهوا د ۲۲٪ ککړوالي، نورې کارخانې او فابریکې د ۱۵٪ ککړوالي، دځنګلونو او زراعتي محصولاتو سوځول دهوا د ۵٪ ککړوالي او بالاخره دکلکو فضله جاتو سوځول دهوا د ۲٪ ککړوالي مسئول دي.

په هوا کې تر ټولو مهم بیګانه او مخلوط عناصر چې ابن سینا هغه د روح د مزاج مخالف بللي دي شپږ دي چې عبارت دي له کاربن مونو اکساید، معلقه ذرې، ګوګړو اکساید، غازي هایدروکاربنونه، ډنایتروجن اکساید او اوزون څخه. ددې شپږ ګونو غازونو اندازه دامریکې دمتحدو ایالتونو په هوا کې څلور سوه څلورنوي میلیونه متریک ټنه اټکل شوې. دککړوالي اووم عنصر هغه خطرناکه زهرجن مواد دي چې ځنې فابریکې او کارخانې یې هوا ته شیندي.

**کاربن مونو اکساید** چې په زهرجن غاز مشهور دی دکاربن لرونکي موادو دنیمګړي سوځیدو له کبله او په خاصه توګه په موټرونو کې، تولیدیږي.

**دهوا معلقه ذرې** (SPM) چې جامدې او مایع ذرې دي هم په هغو ځیزونو کې چې په ستر ګو لیدل کیږي لکه لوګی او غبار او هم په هغو کې چې پرته له الکتروني مایکروسکوپه نه لیدل کیږي، شته. دغه ذرې کیدای شي داوږده وخت لپاره په هوا کې پاته شي او لږ واټنونو ته دباد په وسیله یو وړل شي. ددې ذرو اصلي تولیدونکي دتسخین یا تودولو او دبریښنا د انرژی دتولید دستګاوې دي چې مرئي ذرې یعنې هغه چې په ستر ګو لیدل کیږي او دغیر مرئی ذرې هغه چې نه لیدل کیږي تر ډې منځ ته راځي او په aerosole بدلیږي. دخاورو، شګو او سمنټو کوچنۍ ذرې هم ورسره مخلوطیږي چې یوه اندازه یې په مطلق شکل پاته کیږي او کیدای شي لیرې فاصلوته دباد په وسیله یو وړل شي. کیدای شي دیو زر میلیونو په شاوخوا کې خلک په داسې سیمو کې ژوند وکړي چې هوا یې پدې ذرو ککړه او له هغه حد څخه تیرې وکړي چې نړیوال روغتیایي سازمان ورته اجازه نه ورکوي.

**دسلفرو اکسایدونه** چې تر ټولو مهم یې سلفردای اکساید، دسلفرو تیزاب یا

سلفوریک اسید او نور د سلفرو مرکبات دي د په سلفر ککړو کارښي محروقاتو او ځني صنعتي موادو د سو ځلو څخه منځ ته راځي. ځني معلومات چې نړیوال روغتیایي سازمان او د محیطي روغتیا نړیوال پروګرام په کال ۱۹۸۷م کې وړاندې کړي پدې دلالت کوي چې تر شپږ سوه ملیونو زیات خلک په هغو ښارونو کې ژوند کوي چې په سلفر دای اکساید باندې دهوا د ککړوالي اندازې له هغه څه څخه چې نړیوال روغتیایي سازمان اجازه ورکوي زیاته ده.

**غازي هایدروکاربنونه** په خپل ذات کې په کومه اندازه سره چې په هوا کې موجود دي، زهر جن ندي خو دهوا د ډیرو مهمو ککړونکو څخه دي ځکه چې د اوزون او نورو اکسایدونو په تشکیل کې رول او اغیزه لري. دغه ګازات زیاد تره په ښاري سیمو کې او په خاصه توګه په هغو ځایونو کې چې د فلزاتو د ذوب کارخانې او مطبعې وي، د پترولو او ډیزلو د توزیع ځایونو او د جامو وینځلو یا خشکه شویې ګانو سره نژدې لیدل کیږي.

**د نایتروجن اکسایدونه** د اکسیجن او نایتروجن له یو ځای کیدو څخه د تود وخې په ډیره لوړه درجه کې پیدا کیږي او خطر یې د اوزون ګاز په تولید کې دئ.

**اوزون** غاز او د هغه د تخریبي اغیزې په هکله په تنفسي جهاز او حنجرې باندې مخکې معلومات ورکړل شول د هغو ناوړه اغیزه په خاص ډول هغه وخت زیاتیږي چې کله د Smog په نامه وریځې د څو ورځو لپاره په ښارونو خیمه ووهي.

نور زهرجن مواد عبارت دي له اسبست، سیماب، بریلیوم، فینیل کلورایډ او نورو څخه چې په تولید او استعمال کې یې زیات احتیاط لازم دئ. ځني نور مواد لکه زرنیخ، بنزین او Radionuclides (رادیو اکتیف مواد) هم پرې زیاتولای شو.

د غه ککړوالئ د انسان روغتیا ته زیات خطرونه او زیانونه لري. اوس هم هغه ناوړه پیښه چې په ۱۹۵۲ کال کې د لندن په ښار کې رامنځ ته شوه د خلکو ښه په یاد ده؛ هغه ورځ چې Smog د څلور زرو کسانو د مړینې سبب شو. همدارنګه د پنسلوانیا په یوه صنعتي ښار د انوارکې د دا سې لوګي له کبله د ښار نیمایي اوسیدونکي ناروغ او د پنځو

ورځو په موده کې چې دې لوګي دوام درلود په لنډ ګونو کسانو خپل ژوند له لاسه ورکړ او هغه چې ژوندي پاته شول له خپلې روغتیا څخه یې شکایت کاوه.

په کال ۱۹۵۳ کې دنیویارک په ښارکې دسلفر دای اکساید غاز دغلظت دلوړیدو او په هواکې دمعلقو ذرو له کبله دوه سوه کسانو خپل ژوند له لاسه ورکړ.

دهوا ددې ککړیو له وجې چې کومې دوامداره ناوړه اغیزې دښارونو اوسیدونکو ته وررسیږی له هغو مصیبتونو څخه کم ندي لکه دسږو هوایي پرسوب (ایمفیزیما)، دقصباتو التهاب، دبدن د کارکولو دقدرت کموالئ په لویانو او ماشومانو کې؛ دداسې ناروغیو لکه سرطان، دزړه او تنفسي جهاز له ناروغیو څخه دمرینې اندازې زیاتوالئ او بیا په خاصه توګه په ماشومانو کې. دامریکی په متحده ایالتونو کې دهوا دککړوالي دقربانیانو شمیر په کال کې ۱۵ زره کسانو ته رسیږي، اوه میلیونه نفر-ورځې ناروغي او پنځلس میلیونه نفر-ورځې زیان، تولیداتو ته وررسیږي.

﴿ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الأَبْصَارِ ﴾ (الحشر: ۲) یعنې دعقل او بصیرت خاوندان باید پند او عبرت واخلي.

پدې وروستیو کې دکورونو دهوا نوعیت ته پاملرنه وشوه چې زیات خلک تړې اغیزمن شوي دي دغه ستونزې زیاد تره دمیلیونونو خلکو په کورونو کې په وروسته پاتې او پرمختګ په حال کې هیوادونو کې دي چې دپخلي او کورونو دتودولو لپاره دډبرو سکرو، لرګیو او حیواني فضله جاتو څخه کار اخلي. دنړیوالې روغتیایې ادارې خپرونې او ارقام ښیې چې دپنځو سوو ملیونو په شاو خوا کې خلک چې اکثره یې ښځې او ماشومان دي دزهر جن لوګي او بخار یا براس له کبله چې تل یې په کورونو کې موجود دي زیانمن کیږي. دغه ستونزې یوازې دوروسته پاتې هیوادونو په کلیو او ښارونو پورې محدود نه ښلکې داسې دلایل شته چې دکورونو هوا په هر ځای کې دکور دننه او بهر ککړیو په وسیله لړل کیږي او دهغو او سیدونکو ته زیان ور رسوي. له هغو جملې څخه نشو هیرولای چې هغه لوګي چې په کورونو کې ددخانیاتو داستعمال له وجې پیدا

کیږي، هوا څومره ککړوي او دهغو اوسیدونکي یعني د دخانیاتو اجباري استعمالوونکي له څومره خطر او ګواښ سره مخامخ کوي.

## ۳- کیمیاوي مواد

کیمیاوي مواد د انسان د ژوندانه ضروري اجزا وې دي چې له هغو پرته ژوند ناممکنه دئ، او انسان ته قوت او تازه ګي وربخښي. داکثرو ناروغیو په مقابل کې استعمالیږي، زراعتي تولیدات زیاتوي او ټولنې ته زیاتې ګټې ورړسوي. خو د دې څخه انکار نشي کیدای چې اکثره دغه مواد د استعمال، جوړولو، انتقال، توزیع، په لاس کې اخستلو او په نورو مواردو کې په انسان باندې ناوړه اغیزه کوي او روغتیا ته یې زیان رسوي. د دې موادو د برطرفه کولو په وخت کې پرته له فني او صحي احتیاط څخه کیدای شي هوا، اوبه او خاوره پرې ککړه شي، چې په نتیجه کې خواړه ککړیږي او زیان یې په مستقیمه توګه د انسان بدن ته ورسیږي.

احصائیې ښئي چې په ورځ کې او یا زره کیمیاوي مادې په فابریکو او لابراتوارونو کې تعامل ته ورداخلیږي چې له هغو جملې څخه اته څلویښت زره یې تجارتي اهمیت لري. اکثره دغه مواد هوا، اوبه، خواړه، او خاوره ککړوي او په کال کې له اوه سوه څخه تر زرو نوې کیمیاوي مادې نور هم په تجارت کې ورزیاتیږي. د کیمیاوي موادو سوداګري یا تجارت یو نړیوال تجارت دئ چې پرمختللی او پرمختیایي هیوادونه په یوه سویه پکښې لتاړ دي. په عین حال کې د یر کم هیوادونه دي چې وکولای شي دغه مواد د ناروغیو او زهر جنتوبونو له پلوه تر بحث او څیړنې لاندې ونیسي.

په پرمختیایي یعني پرمختګ په حال هیوادونو کې حالت نورهم پسې خراب دئ ځکه چې اکثره هغه کسان چې د دې موادو د پائیزو په هکله پریکړې کوي په لازم ډول ځان تر ژغورلئ نه شي، په ارادي یا غیر ارادي ډول هغه لکه محلي مصنوعات ګڼي او له

خطر څخه يې خبر تيا نلري.

تر هغو لا بدتر يې پدې موادو د تسمم حالات دي چې په اکثرو ښارونو او هيوادونو کې د زياتې مرينې سبب کيږي. د حشره وژونکو موادو څخه تسمم په نړۍ کې هر کال ميليون پيښو ته رسيږي او دا شمير مخ په زياتيدو دئ. پدې وروستيو کلونو کې ځنو نړيوالو پيښو لکه د هندوستان د بهوپال په ايالت کې د ميتل ايزوسيانات و چاودنه، په عراق او پاکستان کې په حشره وژونکو موادو دلړل شوو حبوباتو استعمال، په اسپانيا کې په کيمياوي موادو ککړو غوړيو استعمال، په افغانستان کې د پيرولېدين په قلوياتو لړلو خوراکي موادو استعمال او نور داسې پيښې او د هغو ناوړه وژونکې اغيزې نورې هم زياتې کړيدي.

# ٤

تردې ټولو وروسته،

څرنګه کولای شو او دځه شي په وسیله امکان لري خپل چاپیریال او ځان لدې فساد او خلل څخه چې په موازینو کې رامنځ ته شوئ وژغورو ؟

زه لازم بولم پدې هکله له هغو لیکنو څخه اقتباس وکړم چې استاد محمد احمد غمراوی پنځوس کاله دمخه لیکلي او پخپله یې ځان حق او الٰهي رحمت ته ورسپارلئ دئ.

«خدای(ج) په خپل قدیم علم سره پوهیده چې دغه ستونزمن او پیچلی قدن راتلونکئ دئ، هغه دعلم دروازې پرانیزي او داعلم بیا دقوت دبیلابیلو دروازو پرانستونکئ دئ. دا قوه بیا یاد شوئ مدنیت ګڼ شمیر ستونزو ته تسلیموي چې هیڅ ډول حل داستونزی نشي حلولای مګر هغه حل چې الٰهي فطري سنت دئ او کوم قوانین چې خدای(ج) دبشر دمصلحت لپاره مقرر کړیدي تطبیق او عملي شي. بشریت دیولږ دغو قوانینو سره آشنایي لري خو دځینو نورو په پیژندلو او پوهیدلو کې جاهل پاته دئ. که چیرې بشریت خپل نفس، علم، هلوځلو او کوښښونو ته پرینښودل شي، امکان نلري چې لدې ګرداب څخه چې په طبیعت کې یې رامنځ ته کړئ او له ګنجونو او کانونو څخه یې دحق او عدالت له په پام کې نیولو پرته یې حسابه ګټه اخستې، وتلای وشي. خدای(ج) اراده کړې چې خپل نعمت پر انسان خلاص کړي داسې چې دقوې په استعمال کې یې قدرت او هدایت ورپه برخه کړي.نو ځکه یې هغه ته علم ورکړ او مخکې له علم څخه یې کتاب او حکمت ورته راواستاوه تر څو هغه ته وښئي چې څرنګه ځان دعلم له شر

څخه وساتي او خير او ميوه يې راتوله کړي. دهغه په استعمال کې په داسې سرحد کې ودريږي چې خداى(ج) دانسان خالق او دهغه قدرت خالق چې په علم سره يې هغه دانسان لپاره مسخر کړ، تاکلئ وشي. که په انسان کې دالٰهي جوړښت له عجايبو څخه دا وي چې هغه ته يې عقل ورکړئ ترڅو دهغه په وسيله دعلم ګنج پرانيزي او استخراج يې کړي، تر هغو لا عجيبه داده چې خداى(ج) پر هغه مهرباني او لطف کړئ او دين يې ورته وراستولئ ترڅو هغه له شر او قبايحو يا ناوړتياوو څخه وساتي دائکه چې امکان نلري چې عقل او علم انسان له هغو څخه وساتلای شي».

دين مونږ ته څه وايي؟

خداى(ج) زمونږ پام هغه څه ته ور اړوي چې نن مونږ هغه وينو، ځکه چې انسان له طبيعت او چاپيريال څخه په ګټه اخيستنه کې دموازينو له پام کې نيولو نه پرته ډوبيږي. لکه چې فرمايي: ﴿ وَلَوْ بَسَطَ اللّٰهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ ﴾ (الشورى: ۲۷) يعني که الله(ج) پخپلو بنده ګانو روزي پراخه کړي نو هغوی به ځمکې پر مخ بغاوت وکړي. همدارنګ فرمايي: ﴿ وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ ﴾ (الشعرأ: ۱۵۱-۱۵۲) يعني داسراف کوونکو داحکامو پيروي مه کوه ځکه چې هغوی دځمکې پرمخ فساد کوي. او بيا فرمايي: ﴿ وَلَوِ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ ﴾ (المؤمنون: ۷۱) يعني که حق دهغو دغوښتنو او هوا وهوس متعابعت وکړي نو په يقين سره چې آسمانونه او ځمکه به فاسده شي.

نو پس ننې ستونزه دځمکې او آسمان له برکتونو څخه په ګټه اخستنه کې نه ده ځکه چې هغه دتسخير او آبادي لوازم دي بلکې په اسراف او په ناحقه طغيان او بغاوت کې دئ چې داتول له حد څخه تيرئ او دموازينو په مقابل کې بې پروايي ده او تول يې د موازينو داخلال سبب کيږي داسې اخلال چې چاپيريال فاسد او دژوندانه لپاره يې نامناسبه کوي. خداى(ج) په قرآن عظيم الشان کې څو ځايه په ځمکه کې له فساد کولو څخه خبردارئ

ځای بدل کړي، دنارو غیږو منبع یې وګرځوله او انسانانو یې د ډیر زر دهغې ونې میوه وخوړه چې پخپلو لاسو یې کښینولې وه. دهغه تیري او بې حرمتۍ تاوان یې ورکړ چې ددې چاپیریال پر ارزښتونو او ښیګڼو یې کړئ ؤ.

لدې کبله ضرور ده چې دعقل خاوندان ددې نیک چاپیریال دژغورنې لپاره کوښښ او هلې ځلې وکړي او انسانیت دهغه فساد له کنډې او ګرداب څخه وژغوري چې د بنی آدم دناوړه عمل له املې په وچه او اوبو کې را پیدا شوئ دئ.

داهم څرګنده ده چې دخدای شریعت دخلکو دلارښوونې او دهغو ددنیوي او اُخروي خیر لپاره را نازل شوئ چې دچاپیریال دتخریب، خپل ځان او نورو ته دضررنه رسولو - نه یوازی انسان بلکې ټولو ژوندي موجوداتو ته نبات وي کـه حیـوان دضـرر نه رسـولو، بهترین ضامن دئ.

دروغتیایي لارښوونو دخپرونو په لړ کې چې دسیمې دخلکو لخوا منل شوي او زیات هرکلئ شویدئ یو هم دمحترم ورور ډاکټر محمد هیثم خیاط هغه کنفرانس دئ چې پدې هکله یې په ۱۹۸۹ کال دجرمني دفرانکفورت په ښار کې داروپا دعربو طبیبانو داتحادیې په غونډه کې ورکړئ دئ.

مونږ دروغتیایي لارښوونو دخپرونو په لړې کې دهغې خپرونه لازم وبللې پدې هیله چې دا به پندوي هغـو کـسـانو ته چې پند مني ﴿لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّـرَ أَوْ أَرَادَ شُكُوراً﴾ او مرسته او کمک به وی هغو ته چې نور دځمکې په مخ له فساد څخه منع کوي، ﴿يَنْهَوْنَ عَنِ الْفَسَادِ فِي الأَرْضِ﴾ دچاپیریال د هغه څه په ساتنه کې چې لا پاته دي فعـالـه ونډه اخلي، دهغـه څخـه ناپاکي او دانحرافـات ورکـوي، او په نیـغـه او مستقیمه لیار ګام اخلي.

وعلى الله قصد السبيل

حسين جزائري

ورکړئ او منع يې کړيده. داسې چې: ﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللّٰهِ وَلاَ تَعْثَوْا فِي الأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴾ (البقره: ٦٠) يعني د خداى له روزئ څخه وخورئ او وڅښئ خو د ځمکې پر مخ فساد مه کوئ. ﴿ وَلاَ تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ ﴾ (الاعراف: ٨٥) يعني د ځمکې پر مخ فساد مه کوئ ﴿ وَلاَ تَعْثَوْا فِي الأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴾ (العنكبوت: ٣٦)، ﴿ وَلاَ تَبْغِ الفَسَادَ فِي الأَرْضِ ﴾ (القصص: ٧٧) يعنې د ځمکې پر مخ فساد مه غواړې. تولو پيغمبرانو (ع) د خپل عمر او رسالت په اوږدو کې خپل اُمتونه له فساد کولو څخه د ځمکې په مخ منع کړيدي.

د فساد د نولې جملې څخه يې د نبات او حيوان له بيخه نابودول ذکر کړي فرمايي: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الحَيَاةِ الدُّنْيَا ، وَيُشْهِدُ اللّٰهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ، وَهُوَ أَلَدُّ الخِصَامِ .. وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الحَرْثَ وَالنَّسْلَ، وَاللّٰهُ لاَ يُحِبُّ الفَسَادَ ﴾ (البقره: ٢٠٥) يعنې څنې داسې خلک دي چې خبرې يې په دنيوي ژوندانه کې تاسو خوښوي او خداى (ج) په هغه څه چې په زړه کې يې دي شاهد راولي. حال داچې هغه له ډيرو بدو دښمنانو څخه وي او کله چې يې په ځمکه قدرت او ولايت پيدا کړ کوښښ کوي چې په هغې کې فساد رامنځ ته کړي، حيوان او نبات له بيخه له منځه يوسي، او خداى فساد نه خوښوي.

له طبيعت څخه پرته له کوم نظم او قانون څخه په ګټه اخستنه کې اسراف او زياتئ هغه ظلم دئ چې ترهغو زيات ظلم نشته او د خداى (ج) له نعمتونو څخه ناشکري ده ځکه چې د نعمت شکر دهغه ساتنه ده. خداى (ج) په قرآن کريم کې پدې اړوند ډيوه کلي او بښار يادونه کوي او فرمايي: ﴿ كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَداً مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللّٰهِ، فَأَذَاقَهَا لِبَاسَ الجُوعِ وَالخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴾ (النحل: ١١٢) يعني هغه په امان او داده ينه کې ژوند ورته روزي راچالانه وه، خو دالله په نعمتونو يې ناشکري وکړه نو ځکه الله پاک لدې کبله هغو ته دوبرې اولوږې جامې ورپه برخه کړې.

همدارنګه فرمايي: ﴿ وَكَذٰلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرَىٰ وَهِيَ ظَالِمَةٌ، إِنَّ أَخْذَهُ أَلِيمٌ شَدِيد ﴾ (هود: ۱۰۲) يعني داسې وي دخداى اخيستنه كله چې وويني يو ظالم كلئ او دخداى اخيستنه شديد درد لري. او ﴿ ما كَانَ اللّٰهُ لِيَظْلِمَهُمْ ﴾ (العنكبوت: ٤٠) يعني خداى(ج) پر هغو ظلم نه كوي، هغوى پخپله په ځان ظلم كوي لكه چې فرمايي: ﴿ يَبْغُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الحَقِّ .. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ! ﴾ (يونس: ۲۳) يعني دځمكې پرمخ په ناحقه بغاوت او طغيان كوي... او اى خلكو پدې وپوهيږئ چې دبغاوت نتيجه او عذاب پخپله په تاسو ده.

اللّٰه(ج) دفساد په همدې ويرولو اكتفا نده كړې بلكې نيغه او دصواب لياريې هم ښودلې لكه چې فرمايي: ﴿ قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالقِسْطِ ﴾ (الاعراف: ۲۹) يعني ووايه چې خداى ما ته په عدالت كولو امر كړئ. او حضرت پيغمبر ﷺ له هر څه څخه چې فردي او تولنيز ضرر او زيان پكښې وي منع كړيده داسې چې « **لاضَرَرَ ولاضِرار** » (ددارقطني، ابن ماجه او احمد په روايتونو) يعني مه ضرر رسوى او مه د ضرر ځواب په ضرر سره وركوى.

ددې عمومي اساساتو عملي تطبيق هغه بيلګې دي چې تول نسلونه بايد له هغو څخه پيروي وكړي. مونږ لدې اساساتو څخه دګنجايش په اندازه ګلچين كوو او ګرانو لوستونكو ته يې وړاندې كوو.

حضرت پيغمبر ﷺ خلک كرهنې ته هڅول چې هغه دنباتي او اقتصادي بنسټونو دتقويې سبب كيږي او چاپيريال پاک او خوشګواره ساتي لكه چې فرمايي: « **لا يغرس المسلم غرساً ولا يزرع زرعاً فيأكل منه أنسانٌ ولا دابةٌ ولا شيءٌ إلا كانت له صدقة** » (دمسلم په روايت له جابر څخه) يعني هغه مسلمان ته چې يو نيالګئ كينوي يا يوه دانه كري او له هغو څخه انسان او يا حيوان وخوري، اللّٰه(ج) هغه ورته صدقه حسابوي. بل حديث شريف دئ چې: « **من أحيا أرضاً ميتةً فهي له** » (دبخارى په روايت) يعني څوک چې مړه ځمكه ژوندۍ (كرهنې ته آماده كړي) ملكيت يې ګرځي.

يحيى ابن ادم په « الخراج » كتاب كې له حضرت علي (رض) څخه روايت كوي چې

فرمایلي یې دي: «ای خلکو خپلو ځانونو ته مرسته او کمک وکړی هغه اُوه یا نهه کسه چې په کلی کې یاست ځمکه دخدای په اراده ځانونو ته ژوندی کړی یعني وبی کړی». یو څوک حضرت علی (رض) ته راغئ او ویی ویل: ما ځمکه لیدلې چې ویجاړه ده، څښتن یې له آبادولو څخه عاجز دئ. ما اوبه په اجاره واخستې او هغه می وکرله. حضرت علی (رض) ورته وویل حاصل یې په خوند او حلالی سره وخوره ځکه ته اصلاح کوونکئ یې نه فساد کوونکئ ته آبادوونکئ یې نه ویجاړونکئ!».

حضرت پیغمبر ﷺ لمړنی کس وُ چې په مدینه منوره کې یې ځنې ساحې جوړې کړې چې نه یې ونې غوڅیدې او نه یې حیوانات ښکار کیدل. (دابو داؤد په روایت) دمدینې دهغو ناحیو نه احاطه شوې وه یعني دیوال نیول شوی وُ چې نه یې ونه غوڅیده او نه یې ځانګی مګر هغه وړې ځانګې چې اوښان به پرې شړل کیدل حضرت پیغمبر ﷺ به دمدینې په هکله فرمایل چې: «**لا ینفّر صیدها ... و لا یصلح أن یُقطع منها شجرة إلا أن یعلف رجل بعیره**» (دابو دواؤد په روایت) یعنې حیوانات یې ښکار نشي ... ونې یې قطع نشي مګر داچې څوک وغواړي چې خپل اوښ ته واښه ورکړي، دامام احمد په روایت یې فرمایلی دی «**إنی أحرّم ما بین لابَتَیْ المدینة أن یُقطع عضا هُها أو یُقتل صیدها**» یعنې دمدینې ددوه غرونو ترمنځ ونې باید قطع نه شي او حیوانات یې هم دښکار په حیث ونه وژل شي». دوج ددرې دونو دوهلو او ښکار په هکله یې په طایف کې وفرمایل «**إن صید وَجٍّ و عضا هه حرام**». (دامام احمد او دابوداوود په روایت) یعنې دوج دحیوانا تو ښکار او دونو وهل حرام دي.

دغو حدیثونو پر مسلمانانو زیاته اغیزه وکړه او اوس دامام ابو محمد ابن حزم خبرې واوری چې وایي: «احسان او ترحم پر حیوانا تو ښیګڼه او تقوی ده، څوک چې پدې لارکې کوښښ ونکړي له ګناه او معصیت سره یې مرسته او دخدای (ج) او رسول ﷺ نافرماني یې کړیده».

کـه چیرې کرهنې او ونو ته اوبه نه ورکول دهغو دوچیدو او هلاکت سبب کیږي،

نوځينتن يې مکلف دئ چې هغوی اوبه اوله وچيدو او هلاکت ځخه يې وژغوري. لکه چې الله(ج) فرمايي: ﴿ وَإِذَا تَوَلَّى سَعَيٰ فِي الأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الفَسَادَ ﴾ (البقره: ۲۰۵) يعنې کله دځمکې په مخ ولايت او حاکميت حاصل کړي، کوښښ او هلې ځلې کوي چې پکښې فساد راواچوي او نبات او نسلونه له منځه يوسي. الله(ج) فساد نه خوښوي.

ابو محمد ابن حزم وايي: «دحيوان منع کول له وښو او څريدلو ځخه يا دکروندې او نباتاتو نه اوبه کول چې دهغود وچيدو او مرينې سبب شي دقرآنکريم دنصوصو پر اساس دځمکې پر مخ فساد او دنبات او فصل هلاکول دي چې دا عمل منع دئ او خدای(ج) هغه نه خوښوي!».

رسول الله ﷺ دطبيعت او چاپيريال په پاک ساتنه او نظافت امر کړئ او دهغو دککړيدونه به يې خبر دارئ ورکاوه او فرمايل به يې چې: « **و إماطةُ الا ذى عن الطريق صدقة** » (په ادب مفرد کې دبخاري په روايت) يعنې له ليارې ځخه دبوه آزار ليرې کول صدقه ده. **دصدقې لفظ يا کلمه هغه اسم دئ چې اسلام هغه په هغه څه اطلاق وي چې نن ورته سلوک يا دمدنيت تصرف وايي ځکه دالفظ پدې دلالت کوي چې بوشخص په يوې متمدنې تولنې پورې منسوب دئ** » درسول الله ﷺ داقول هم په همدې دلالت کوي چې: « والصدقة **برهأن** » يعنې صدقه برهان او دليل دئ. (دمسلم په روايت)

دحضرت رسول الله ﷺ هدايت دئ چې: « **لا يبولَنَّ أحد كم فى الما ء الراكد** » (دابن ماجه په روايت) يعنې هيڅوک له تاسو ځخه بايد اوبو کې متيازې ونکړي. همدارنګه دابو داوود په روايت حضرت پيغمبر ﷺ حمام او دغسل کولو ځای کې هم له متيازې کولو ځخه منع کړې. همدارنګه فرمايي: « **اتقوا اللاعنَيْن! الذى يتخلى فى طريق الناس و فى ظلهم** » (دمسلم په روايت) يعنې دلعنت له دوه وو سببونو ځخه ډډه وکړي يو ډډ کو بولو کول دخلکو په ليارو او بل په سيوروکې. دابوداوود په روايت هغه دري سببه دلعنت دي چې يو يې د ډکو کول دخلکو دابواخستنې « گودر » په ځای کې، بل په ليارو کې او بل هم په

سیورو کي دي. ستراما م عز ابن عبدالسلام حقوق العباد داسي خلاصه کوي: «د ټولو خیرونو او برکتو نو جلبول او د ضرورنو او شر دفع کول ... چې د مصالحو جلب او د مفاسدو دفع د خیر په کلمې سره تعبیر کیږي او له شر څخه مقصد د مفاسدو جلب او د مصالحو دفع ده.

په اسلامی ټولنه کې د مفاسدو پر ضد مبارزه او د مصالحو په جلب کې مهم ضمانت وجود لري چې عبارت له: امر په معروف او منع له منکر څخه ده. دا هغه فریضه ده چې د خبرو له دایرې څخه یې یو قدم پورته اینبئ او د خبرو او معلوماتو په تطبیق او عملي کولو کې گامونه اخلي.

که څوک په وشی چې د خانیات مضر دي او د زیانونو په ټولو ډولونو یې خبر وي، د هغه له مکلفیت او واجباتو څخه ده چې دا معلومات نورو ته هم وروړسوي او په اسلامي ټولنه کې هر وړور د هغه له زیانونو څخه خبر کړي. خو مسئله په هدې سره نه ختمیږي بلکې دا د هغه له مکلفیتونو څخه ده چې که څوک ووینې چې د خانیات استعمالوي نو هغه دې په ښه توضیح سره منع کړي او ودې پوهوي چې هم خپل ځان ته زیان رسوي او هم د نورو د آزار او ضرر سبب کیږي چې ستره گناه ده او حضرت پیغمبر ﷺ له وگړه نیز او ټولنیز ضرر څخه منع کړي: **«لاضَرَرَ و لا ضِرار»** (د دارقطنی، ابن ماجه او احمد په روایتونو). همدارنگه یې د هر ډول گاونډي د آزارولو او ضرر رسولو څخه منع کړي. فرق نه کوي چې دا په کور کې وي یا په سرویس یا عامه ترانسپورت کې، په دفتر کې وي یا په عمومي غونډو کې لکه چې فرمایي: «من کان یؤمن باللّه والیوم الاخر فلایُؤْذِ جاره» (متفق علیه له ابی هریره څخه) یعني څوک چې په خدای او د قیامت په ورځ ایمان ولري باید گاونډي آزار نکړي.

عین همدا حکم د ټولو هغو ته چې د فابریکو او کارخانو فضله جات او ککړتیاوې سړکونو او عمومی او بوته وراچوي او د چاپیریال په ککړولو کې ونډه اخلي. پس په معروف باندې امر او له منکر څخه منع په حقیقت کې د هرې اسلامي ټولنې وگړوته تنبه او

خبر دارئ دئ دقانون په تطبيق، د مصالحو په جلب او د فساد او ضرورنو، په دفع کولو کې. اسلام د چا پيريال او طبيعت ساتنه له فساد څخه د تولنې له مهمو واجباتو او داسلامي فضائيلو بيلگه بولي. خداى(ج) په قرآن عظيم الشان کې فرمايي: ﴿ فَلَوْ لاَ كَانَ مِنَ القُرُونِ مِنْ قَبْلِكُمْ أُو لُوْ بَقِيَّةٍ يَنْهَوْنَ عَنِ الفَسَادِ فِى الأَرْضِ ﴾ (هود: ١١٦) يعني ولې مخکې له تاسو څخه خلک داسې کسان نه شول چې د عقل او پوهې خاوندان وي تر څو خلک د ځمکې پر مخ له فساد څخه منع کړي.

# ۵

اوبیا ،

مخکې مو دروغتیایي او چاپیریال دموازینو تر منځ دبشپړ ورته والي په هکله خبرې وکړې او اوس غواړو چې له یو بل ورته والي سره چې دوقایې یا مخنیوی له بیلابیلو مرحلو سره اړیکې لري قاس ونیسو .

دروغتیا ساتنه او احترام دوقایې اصلي او اساسي مرحله ده په بل عبارت هغه لږنی او تر ټولو ضروري مرحله ده چې سړئ یې باید مراعات کړي تر څو دناروغیو په چنګال کې ونه لویږي او خپل ځان له هغو څخه وساتي. او پدې توګه خپل ځان له زیاتو جسمي او روحي ستونزو او کړاوونو څخه خوندي او ټولنه دمالي مصارفو او ټولنیزو ستونزو څخه خلاصه کړي.

دوقایې دوهمه مرحله عبارت ده له ډیر ژر او چټکو معاینو څخه مخکې لدې چې روغتیا خپل داعتدال حالت له لاسه ورکړي، او پدې توګه رامنځ ته شوئ اختلال ژر اصلاح شي. دوقایې دریمه مرحله عبارت ده دلازمو تدبیرونو نیونه دهغو نښو نښانو او معیوبیتونو دتخفیف یا کمولو لپاره چې دروغتیایي موازینو دانحراف په نتیجه کې منځ ته راغلي او دبشپړې شفا امکان یې وجود نلري. همدارنګه دناروغ داسي تقویه کول دي چې په همدې نیمګړې شفا سره خپل ژوند ته دوام ورکړي او ژوندي پاته شي.

دپاملرنې او خوښۍ وړ خبره داده چې هغه څه چې مو دروغتیا په هکله ذکر کړل ټول

يې په بشپړ ډول پر چاپيريال هم د تطبيق وړ دي ځکه چې د چاپيريال لړنۍ او اساسي وقايه عبارت ده له دروغتيايي ميزان اعاده کول او د چاپيريال پاک سُتره او په اعتدال کې ساتنه چې دهغو په هکله او د دين او اخلاقو او ديندارې اسلامي تولنې درول په هکله مو بيانونه ورکړل. دغه وقايه تضمين شوې چې نيک عاقبت لري، کړاو او مصرف يې کم او ارزانه دئ.

د چاپيريال دوقايې دوهمه مرحله عبارت ده د اعتدال له مستقيمي جادۍ څخه د هر ډول انحراف کشفول او پوهيدل او دهغه د صحيح کولو او اعتدال لپاره ډيرژر او ګړندۍ مداخله کول. لدې امله علماؤو، پوهانو او متخصيصنو د خوندي ساتنې او څارنې ډيرې وسيلې ابتکار کړې چې د محيطي شرايطو مطابق وې او دا کار يې د کليو، ښارونو او هيوادونو په سطح سرته ورساوه. تر څو په موازينو کې کوم ډول طغيان، سکتګي او زيان وارد نشي. وروسته يې بيا د خللونو د اصلاح لپاره ډول ډول پروګرامونه طرح کړل چې تر ډيره حده پورې ابتکاري وې. ځيني دغه پروګرامونه مشکل او ځيني نورې ساده او بسيط ؤ شيخ الرئيس ابن سينا پدې هکله داسې وايې:

**«په اوبو کې اختلاف دغه ډول اختلاف په پرتله، مسافر زيات دناروغيو سره مخامخ کوي. نو ځکه بايد مراعات شي او اوبو ته بايد زياته پاملرنه وشي. اوبو ته د پاملرنې، تصفيې او پاکولو له ډيرو لپاره څخه يوه ... د اوبو ايشول هم هغه تصفيه کوي چې د اوبو اصلي جوهر او مخلوط مواد سره جلا کوي. د تصفيې دغه عمليه اکثره د بخار کولو په وسيله عملي کيږي».**

وروسته بيا دوقايې دريمه مرحله راځي چې چاپيريال د اوسيدنې ورګرځول دي. د دوو وروستيو وقايو په هکله خبرې اترې تخصص او مهارت غواړي چې په هر ډول

ARIC
B
6.50
WHO
6957
v.7 9.2

Published by M.C.P.H. Afghanistan with
technical and financial support of W.H.O.
September 1987

All rights reserved

Printed by Eastern Printing Press, Faridabad

ککړوالي کې باید سړئ بشپړ مهارت ولري.

تر ټولو فعاله، کامیابه، ساده او ارزانه وقایه هماغه لمړۍ وقایه ده چې دروغتیا حمایت او ساتنه کوي او هغه ته ښه والئ وربخښي. هیله من یم چې یوازې دې ټکې ته په پام اړونه کې بریالئ شوئ واوسم.

او خدای پاک حق وایي او مستقیمې لارې ته لارښوونه کوي.

# ۱

په کومه روغ چې دنړۍ روغتیا یې مسئولین په ۱۹۷۷ کال کې سره راټول او پدې شعار چې « روغتیا د ټولو لپاره تر دوه زرم کاله پورې » یې سره موافقه وکړه، دا یې یو ستر بریالیتوب وبالله؛ چې باید هم داسې وي، ځکه چې هغه **د روغتیا یې عدالت** چې د ټولنیز عدالت ډیر مهم اړخ دئ بلکې د دې مبارک حدیث په دلیل چې: « **لم یوتی أحد بعد الیقین خیراً من المعافاة** » (دابن ماجه په روایت له ابی بکر څخه) یعنې بنې آدم ته ورووسته له ایمانه تر روغتیا غوره شئ ندئ ورکول شوئ، په بشپړ ډول تر ټولو مهم شمیرل کیږي.

په کال ۱۹٤۸ او بیا ورووسته په کال ۱۹۸٤ م کې د روغتیا لپاره دوه تعریفه چې یو دبل بشپړونکئ دئ ومنل شول، چې یو له هغو څخه د روغتیا له دې اړخونو یعنې بدنې اړخ، نفسي اړخ او ټولنیز اړخ څخه یادونه کوله، خو دوهم تعریف یې څلورم اړخ هم پرې ورزیات کړ چې هغه عبارت ؤ له روحي اړخ څخه. نو ورووسته بیا د روغتیا تعریف داسې شو چې « عبارت ده له **بشپړې بدنې، نفسي، ټولنیزې او روحي سلامتي** څخه... یوازې د ناروغۍ او جسمي کمزورتیا نشتوالئ روغتیا نده ».

هغه څه چې پدې تعریف کې ډېر ملرنې وړ ده، هغه بشپړه سلامتي یا عافیت دئ نه نیمګړئ. په عربي کې د معافاة کلمه له « ع ف و » حرفونو څخه مشتق شوې چې پر فضل او کثرت دلالت کوي او « عفو » په ټولو څیزونو کې غوره والئ او فاضلتوب دئ.

دا هغه روغتیا ده چې مونږ یې غواړو چې انسان په بهترین حالت او د بدني، نفسي، اجتماعي او روحي سعادت او سلامتي په لوړه درجه کې وي.

یو بل شئ چې پدې تعریف کې پام څانته راګرځوي دا دئ چې دې یې پخوا زمانې څخه مو له خلکو څخه اوریدل چې روغتیا یعني دنارو غې نشتوالئ، لکه دژوند په تعریف کې چې وایی دمرګ نشتوالئ دئ؛ خو په دې تعریف سره، نړۍ هغه څه ته مخه کوي چې داسلامي قدن طبیبانو وړاندې کړي ؤ. دفقهې طبیب علامه ابن رشد اته سوه کاله مخکې ویلی ؤ چې «**هغه په بدن کې داسې یو حالت دئ چې دهغه په وسیله انسان یو عمل دخپل بدن لپاره سرته ورسولئ شي او یا دیوه فعل څخه منفعل او اغیزمن کیږي چې طبیعي ده**».

علی ابن عباس زرکاله دمخه هغه داسې تعریف کړې:

**«په بدن کې یو حالت دی چې افعال پخپل طبیعي مسیر کې دهغه په وسیله سرته رسیږي.»**

ابن نفیس اوه سوه کاله مخکې هغه داسې تعریف کړې:

**«په بدن کې هغه حالت دئ چې اعمال پکښې ذاتاً سلیم وي او ناروغي یې ضد حالت دئ.»**

پس **روغتیا** دهغو په نزد **اساس او مصدر دئ**، او ناروغي دهغه ضد او مخالف حالت ګڼل کیږي. اسلامي میراث ته رجوع یوازې په همدې پورې محدود نه پاته کیږي بلکې خلکو دروغتیا په ارکانو یا اجزاؤو کې هم هغه ته رجوع کړې. په خلکو وخت زیات تیر شوئ، زړونه یې کلک شوي او خپل تیر بې هیر کړي - هغه څه چې «**روغتیایي میزان**» یا Health Balance بلل کیږي، دا هغه مفهوم دئ چې یو مسلمان طبیب له الهی کلام څخه راکښلئ او هغه عبارت له هغه توازن او میزان څخه دئ چې الله(ج) هغه په طبیعت، نړۍ او نورو نظامونو کې پیدا کړئ دئ لکه چې فرمایي:

﴿ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الميزَانَ : أَنْ لاَ تَطْغَوْا في الميزَانِ، وَأَقِيمُوا الوَزْنَ بالقسْطِ وَلاَ تُخْسِرُوا الميزَانَ ﴾ (الرحمن: ۷-۹)

یعني آسمان یې وغورواوه، تله یې مقرر کړه ترڅو تیرئ ونکړئ او ربښتینئ سنجش وکړئ، په وزن کولو کې انصاف په پام کې ولرئ او نقصان مه کوئ. خدای (ج) زمونږ پام دې توازن ته را اړوي چې ټول اشیاء او ځیزونه یې تنظیم کړي او خپل بنده ګان یې تنبه کړي چې هر ډول اخلال، کمئ او زیاتی دغه توازن له منځه وړي او ناوړه پای لري لکه چې فرمایي: ﴿ يَاأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ ﴾ (یونس: ۲۳) یعنې اي خلکو ستاسو د تېري ګناه ستاسو په خپل ضد ده.

زه وایم چې عربي طبیب دا مفهوم درک کړئ او هغه یې دروغتیا په پالنه او ساتنه کې عملي کړئ او له هغه څخه یې دینامیکي توازن په **اعتدال** سره تعبیر کړئ لکه چې علی ابن عباس په لنډیز سره وایی:

**«روغتیا دبدن اعتدال دئ»؛**

او ابن سینا لدې دینامیکي توازن څخه زر کاله دمخه داسې تعبیر کړئ:

**«هغه اعتدال چې دانسان لپاره دئ دوه حده لري -**
**افراط او تفریط یا زیاتئ او کمئ»**

پس روغتیا د دوه وُ حدونو تر منځ میزان دئ چې اعتدال منځ ته راوستئ دئ او په بدن کې دبیلابیلو پارامترونو په وسیله تمثیلیږي. دا هغه فزیولوژیک معیارونه دي چې د اعلیٰ او ادنیٰ ترمنځ په یوه تاکلي حد کې ثابت پاته کیږي لکه د زړه فعالیت، دوینې فشار، دهورمونونو افراز دوینې شکره، د دماغ امواج او تنفس.

هر کله کـه بدن دا قـدرت ولري چې د دوه وُ تاکلو حـدونو ترمنځ د دې پارامـترونو دګردش او دوران ضمانت وکړي، دا پدې معنئ ده چې هغه دا قدرت او قابلیت لري ترڅو د ټولو یا اکثرو هغو بدلونونو سره چې په داخل کې رامنځ ته کیږي موافـقه او سـازش وکړي. په داخلي بدلونونو کـې دبدن دخالیګاوُ او انسـاجـو (د پخـوانیـو په تعـبیـر رطوباتو) بدلونونه راتلای شي. همدارنګه دخارجي بدلونونو سره چې په پراخ مفـهوم د چاپیریال بدلونونه دي دسازش قدرت لري. دا ټول دروغتیایي میزان دا عتدال دساتنې،

داختلال دوقايې، او دهر خلل دتصحيح کولو په مقصد دي.

Health Potential يا روغتيايي پوتانشيل دبدن داساسي قابليتونو څخه دئ چې دضرورت په وخت کې په کارلويږي. دې مطلب ته په لاندې مبارک حديث کې څرګنده اشاره شوې چې:

**«وخُذْ من صحتک لمرضک»**

(دبخاري په روايت له ابن عمر څخه)

يعنې له خپلې روغتيا څخه خپلې ناروغۍ ته ذخيره وکړه.

دغه روغتيايي پوتانشيل يا استعداد دبدن تغذيوي حالت ته زياته پاملرنه کړې ځکه څوک چې لکه دا تغذيوي ذخيره لدې استعداد څخه بهره من او برخه من شي نو دډيرو هغو ګواښونو په مقابلې کې چې له ځانګو څخه يې تر ګوره تهديدوي، مقاومت کوي. دغه استعداد يوه ښه منع کوونکي ذخيره جوړوي چې که دمعافيت د مواد و يعنې انتي باډيو په څيروي نو دزياتو ميکروبونو په مقابلې کې چې له بهر څخه غواړي بدن ته ورننوځي دفاعي ليکه جوړوي او دفع کوي يې. کله کله دبدني مقاومت پر اساس دبهرنې فشارونو په مقابل کې مقاومت کوي او له هغه څخه بريالئ راوځي او کله ببا دانسان عاطفي او انفعالي قدرت ته استقرار وربخښي ترڅو دهغو نفساني ستونزو سره سازش وکړي چې غواړي بدن په لړزه راولي. کله کله دداسې روغتيايي فرهنګ لرونکئ وي چې انسان دصحي ژوندانه تګ لارې ته رهبري کوي او له ډول ډول ناروغيو څخه يې ساتي. ټول دغه ظواهر او پديدې دروغتيايي پوتانشيل يا استعداد په نامه يادېږي. دننې عصر خلک دټولو هغو وسيلو مجموعې ته چې دروغتيايي استعداد دتقويې او ساتنې په منظور په کار وړل کيږي دروغتيايي پوتانشيل تقويت يا تعزيز وايي. دچا چې روغتيايي وزنه زياته وي ﴿ فأمَّا مَنْ ثَقُلَتْ موازينُه ﴾ هغه په بهترين صحت او عافيت کې او دچا چې سپکه وي ﴿ و أما مَنْ خَفَّتْ موازينُه ﴾ دناروغيو ښکار کيږي.

هغه څه چې دبدن په صورت کې دروغتیايي موازينو دراتپيتولو او دښه والی په صورت کې د هغه دجګولو امکانات برابروي، په انسان او چاپيريال کې دهغو عواملو مجموعه ده چې ابن سينا «دانسان دبدن دحالاتو ساتونکي او بدلون ورکوونکي اسباب» بللی او لاندې عوامل پکښې ورشاملوي.

**«هوا او مربوطات يې، خواړه، اوبه او نور څښاک، دفضلاتو څخه دبدن خالی کيدل، پرهيز کول، چاپيريال، ښار، مسکن او مربوطات يې، بدني او نفساني حرکات او سکنات، خوب، ويښتوب، عمر، دعمر او جنس اختلاف، مصنوعات او عادتونه»**

علی ابن عباس «بدني روزنه يا سپورت، مساژ، حمام کول او جماع يا جنسي اړيکې» هم پکښې ورزياتې کړي او وايي:

**«... که چيری دا کارونه... په خپل ځای، په موقع او دبدن دهرې برخې دضرورت پر اساس په مناسب کميت، کيفيت، وخت او ترتيب سره استعمال شي، هر څه په خپل طبيعي شکل ساتل کيږي او دانسان روغتيا دوام مومي.»**

مونږ کولای شو دا عوامل په دوو برخو يا مجموعو وويشو او څنې اصطلاحات هم دننې عصر په شکلونو راواړوو.

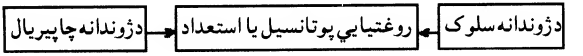
لمړی برخه چاپيريال دی چې څنې عناصر يې په ټولو وګړو پورې تعلق لري لکه اوبه، هوا، خواړه، فضله جات او څنې يې په انفرادي ډول په هر وګړي پورې مربوط دي لکه کور، صنعت او کار.

دوهمه برخه يا مجموعه عبارت له په روغتيا پورې اړوند سلوک څخه دی او دابن سينا او علی بن عباس په وينا دا دژوندانه عادتونه او طريقې دي په خوراک او څښاک،

خوب، وینښتوب، بدنی روزنه، بیکاری، ستونزو، سوکالی، ټولنې او کنارہ ګېرۍ کې؛ چې دا مجموعه کولای شو د بدني او نفسي حرکاتو او سکناتو په نامه یاده کړو او وروسته له هغې څخه کولای شو چې جنسي سلوک، طبیعي معالجه او بالاخره په روغتیا پورې اړوند دسلوک څرنګوالئ او همدارنګه عمر او دجنس له پلوه اختلافات په پام کې ونیسو. دژوندانه ددې سلوک او تګ لارې په هکله علي بن عباس داسې وایي:

**«دروغتیا دساتنې په ټولو برخو کې لازمه ده چې عادتونو ته پاملرنه وشي ځکه چې نظر او فکر کول پدې هکله دروغتیا په ساتنه او دناروغیو په تداوي کې زیات اهمیت لري او که موده یې اوږده شي، لکه طبیعي شئ داسې کیږي.»**

دغه دوه مجموعې له هغو عواملو څخه دي چې په حقیقت کې په روغتیایي پوتانسیل یا په ګټه او یا په زیان اغیزه کوي.



# ۲

هیله منديم پدي بريالۍ شوئ واوسم چې دګرانو لوستونکو پام دژوندانه چاپيريال ته راواړوم چې هغه څرنګه دانسان په روغتيا ساتنه کې ستره اغيزه لري.

غواړم چې دژوندانه دچاپيريال مفهوم په فزيکي چاپيريال پورې محدود کړم ځکه چې که چيرې دعلمي،تولنيز او اقتصادي چاپيريال په هکله هم وغږيږو چې پر روغتيا څه اغيزې لري نوخبرې به مو ډيرې اوږدې شي.

خداى (ج) ځمکه خلق او هغه يې دانساني ژوندانه لپاره آماده کړه او تر هر څه دمخه يې په هغې کې هغه څيزونه پيدا او خلق کړل چې دانسان ژوند پرې تضمين کړي او هغه د عضوي او غير عضوي موادو مجموعه ده چې دانسان دژوندانه لپاره ضروري دي لکه چې فرمايي: ﴿ أَلَمْ نَجْعَلِ الأَرْضَ كِفَاتاً أَحْيَاءً وَأَمْوَاتاً ﴾ (المرسلات: ۲۵-۲۶) يعني آيا مونږ ځمکه دژوندیو او مړو جمع کوونکې ونه ګرځوله...؟ او هغه داوبو لرونکی ده چې پرته له هغو ژوند ناممکنه دئ لکه چې فرمايي: ﴿ أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا ﴾ (النازعات: ۳۱) او ﴿ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الأَرْضُ مُخْضَرَّةً ﴾ (الحج: ۶۳) يعني اوبه او ګياوې يې له ځمکې څخه رابهر کړي او له آسمان څخه يې اوبه راؤ وروڼي چې ځمکه دهغو له امله شنه شوه.

هر هغه څه چې انسان ورته اړتيا لري په ځمکه کې پيدا کيږي لکه چې فرمايي: ﴿ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ ﴾ (الاعراف: ۱۰) يعني ستاسو دژوندانه وسيلې مو په ځمکه کې پيدا کړي.

# روغتیایي لارښوونې

د روغتیایي زده کړو لړۍ د دینی تعلیماتو په رنا کې

۷

# دچاپیریال روغتیا
# داسلام په میزان کې

لیکونکی:
ډاکټر محمد هیثم خیاط

د روغتیایي اداره
د حسنې مدینې لپاره د سیمې د دفتر

# روغتیایي لارښوونې

د روغتیایي زده کړو لپاره د دیني تعلیماتو په رڼا کې

# د چاپیریال روغتیا

# د اسلام په میزان کې

لیکونکی:
ډاکټر محمد هیثم خیاط

PROPERTY OF
ARIC
Established
1989

نړیواله روغتیایي اداره
د ختیځ مدیترانې لپاره سیمه ایز دفتر

دکتاب نوم : دچاپیریال روغتیا داسلام په میزان کې

خپروونکی : نړیواله روغتیایي اداره، دختیځې مدیتراني لپاره سیمه ایز دفتر

دری ژباړونکی : پوهاند نعمت الله شهراني

پښتو ژباړونکی : پوهندوی ډاکټر بشیر نورمل

کمپیوتر کوونکی : امام الدین

تیراژ : ۲۰۰۰ توکه